

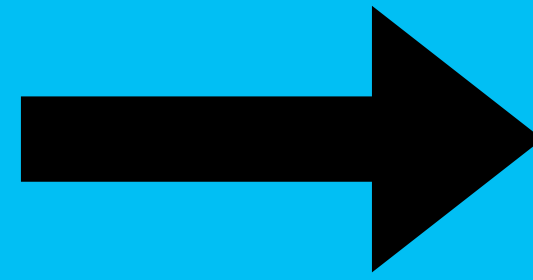
PROJEKTIONER

Vad är det?

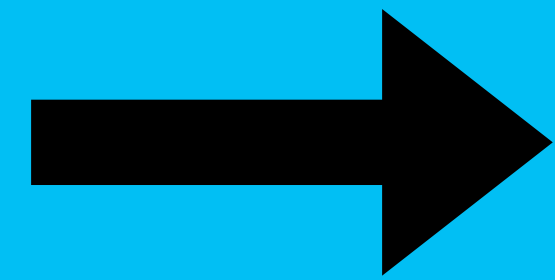
Hur bemöter man dem?



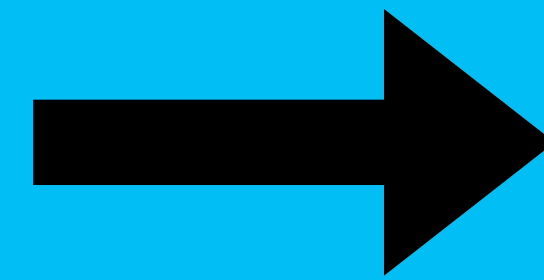
KÄNSLOR



ÅNGEST



**DÖMANDE TANKE
HOS MIG**



**DÖMANDE TANKE
HOS DIG**



**RÄDSLÅ FÖR DIG
(DÖMANDE TANKE HOS DIG)**

EXEMPEL PÅ

PROJEKTIONER

- “Du tycker säkert jag är helt galen”
- “Du kommer förgifta mig”
- “Det känns som att du dömer mig”
- “Jag är rädd för vad du tycker om mig”
- “Du kommer säkert att tröttna på mig”
- ”Du tror nog inte att jag kan förbättras”





BEMÖTANDE (DEAKTIVERING) AV PROJEKTIONER

- “Är ’galen’ något du kan tänka om dig själv?”
- “Kan du vara självkritisk ibland?”
- “Det finns en tanke om dömande. Är det något du kan vara mot dig själv?”
- “Är det så att ditt fokus är mer på mig och mina tankar än på dig?”
- “Finns det något som tyder på att jag är trött på dig?”
- “Det finns tankar om tvivel på dig, kan du känna igen dig i det?”